

3/20※  
3/26火

# 春の火災予防運動

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」



まだまだ寒さが残り、ストーブなどの暖房器具を使用する機会が多く、空気が乾燥し火が燃え移りやすい時期です。火災のほとんどは、ちょっとした不注意から発生します。今年度、羽咋郡管内では19件(志賀町4件)の火災が発生しています。この火災予防運動期間に、火の取り扱いや火の始末について今一度、考えましょう。

今年度発生	建物火災	車両火災	林野火災	その他火災
羽咋郡市	9 (2)	4 (1)	1 (1)	5 (0)

## 火災を防ぐポイント!

### 4つの習慣

- 寝たばこは絶対にしない
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ガスこんろのそばを離れる時は、必ず火を消す
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く

### 6つの対策

- ストーブは安全装置の付いた機器を使用する
- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 寝具、衣類、カーテンは、防災品を使用する
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を作る
- 火災を初期段階で消すために、消火器を設置し、使い方を確認しておく
- 防火防災訓練への参加、地域ぐるみの防火対策を行う

## 地震による電気火災に注意!

地震の際に発生する火災の原因で多いのは「電気関係」の火災です。阪神・淡路大震災や東日本大震災は、出火の6割以上が電気に起因しています。未然に防ぐために、一度、照明や電子機器を点検し、異常時は、ブレーカーを落としたり、コンセントを抜いたりして電気を遮断してください。必要に応じて感震ブレーカーの設置も有効です。また、タコ足配線はしない。ホコリがかぶっていたら掃除をするなど、**火災予防を心掛けましょう。**

☎ 志賀消防署 ☎ 32-1776

☎ 志賀消防署富来分署 ☎ 42-1211

## 【令和6年度】自衛官幹部候補生・予備自衛官補募集

一般幹部候補生	【大学卒業程度試験】 22歳以上26歳未満	【受付期間】 3月1日(金)～ 4月12日(金)まで  【試験日】 ・1次試験 4月20日(土)、21日(日) ・2次試験 5月24日(金)～30日(木) のうち指定する1日
	【大学院卒業程度試験】 修士課程修了者で 20歳以上28歳未満	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満	【受付期間】 3月1日(金)～ 5月7日(火)まで  【試験日】 ・1次試験 5月17日(金)～26日(日) のうち指定する1日  ・2次試験 6月15日(土)～30日(日) のうち指定する1日
予備自衛官補 (一般・技能)	【一般】 18歳以上52歳未満	【受付期間】 1月22日(月)～ 4月11日(木)まで  【試験日】 4月6日(土)～21日(日) のうち指定する1日
	【技能】 18歳以上で別に示す 国家資格などに応じ 53歳から55歳未満	

☎ 自衛隊石川地方協力本部七尾出張所 ☎ 0767-53-1691

☎ 志賀町自衛官募集相談員

藤田政広 ☎ 080-5853-1508 中野秀雄 ☎ 090-4567-2895

## 「海の警察官」海上保安官募集

【海上保安学校生(特別:10月期入校、高卒程度)】

◆ 受験資格 高卒後13年未満の人、または卒業見込みの人など

◆ 受験申込 2月22日(木)～3月11日(月)

◆ 1次試験 5月12日(日)

◆ 2次試験 6月5日(水)～6月26日(水)のうち1日

【海上保安官(大卒程度)】

◆ 受験資格 平成6年4月2日以降生まれの大卒者、または卒業見込みの人など

◆ 受験申込 2月22日(木)～3月25日(月)

◆ 1次試験 5月26日(日)

◆ 2次試験 7月9日(火)～7月17日(水)のうち1日

【受験申込専用アドレス】

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

その他の詳細は、人事院ホームページ

【国家公務員試験採用情報NAVI】

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo/html>



☎ 第九管区海上保安本部総務部人事課

(フリーダイヤル: ☎ 0120-444-576)

☎ 七尾海上保安部管理課 ☎ 0767-52-9118

HP: <http://www.kaiho.mlit.go.jp/09kanku/>

# 相談・お知らせ

相談内容	日 時	場所・応対先	問い合わせ先	備 考	
ひとり親家庭相談 相談員：自立支援員	3月28日(木)	10:00～15:00	役場本庁舎 相談室	子育て支援課 ☎ 32-9122	就職・貸付金のことなど、 なんでも
障がい者福祉相談	3月13日(水)	13:30～15:30	保健福祉センター 検診室	健康福祉課 ☎ 32-9131 FAX 32-0288	障がい者福祉相談支援事業 所の相談員が応じます
要約筆記・ 手話通訳の案内	毎週月～金曜日	8:30～17:15	役場本庁舎	健康福祉課 ☎ 32-9132	要約筆記（文字で書いて伝 える通訳）や手話で、行政 手続きをお手伝いします
介護・もの忘れ相談			役場本庁舎 (自宅に伺うことも できます・要相談)		
就職準備 サポート相談 相談員：キャリアコ ンサルタント	月～金曜日 第2、第4土曜日	9:00～18:00 【土曜日は 40歳以上優先】	石川県本多の森 庁舎1階	若者サポ ート ステーション石川 ☎ 076-235-3060	仕事をしていない人で「働 きたいが、どうすればいい か・対人関係が不安・ブラ ンクが不安」など悩みを抱 えている人（15～49歳） とその家族を対象に、就職 に向けた準備をサポートし ます（要予約・無料）
就職準備出張相談会 相談員：キャリアコ ンサルタント	3月19日(火)	13:30～16:30	ハローワーク 羽咋相談室2階		
福祉・介護の仕事 セミナー&個別相談	3月26日(火)	【セミナー】 10:00～10:45 【個別相談】 10:50～11:30	ハローワーク 羽咋相談室2階	石川県福祉の仕事 マッチング サポートセンター ☎ 076-234-1151	介護の仕事・資格について 知りたい人へのセミナー、 介護の資格取得・仕事をし たい人の相談に応じます

information park



## 血糖値スパイク(食後高血糖)は 動脈硬化の原因になります。

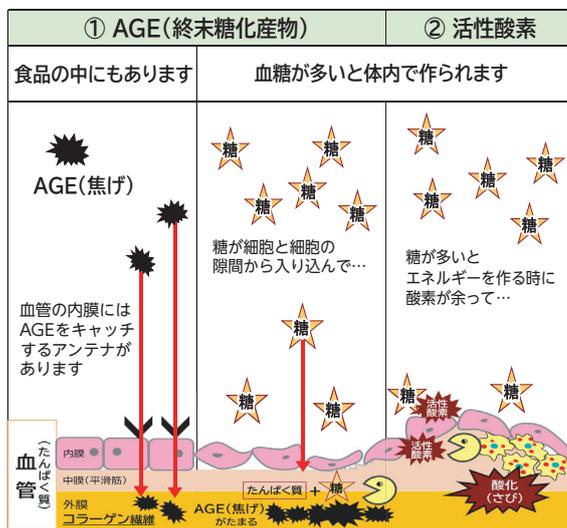
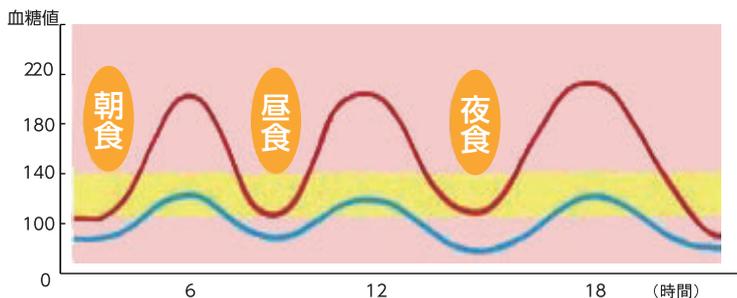
☎ 保健福祉センター ☎ 32-0339

あなたの健康に  
役立つ情報を  
提供します

血糖値スパイクって聞いたことはありますか？血糖値スパイクとは、食後に“大きなクギ(スパイク)”のような形で基準値を超え、血糖値が急上昇する状態のことです。

血液中に糖が多いと、体温で温められた糖とたんぱく質がくっつき、終末糖化産物 (AGE) になります。AGEは体の焦げとして、その場にとどまり続けます。また、私たちの体は糖と酸素を使ってエネルギーを作り出しています。しかし、血糖値スパイク、すなわち食後に血糖値の急上昇が起こると、体は糖を優先的に使ってエネルギーを作ります。すると酸素が余り、活性酸素が増えて細胞膜を酸化(さび)させます。これらが動脈硬化をどんどん進めてしまうのです。

では、食後高血糖が起きているかどうかを知るにはどうしたら良いのでしょうか。一番簡単な方法は健康診断を受けた際に測定している「HbA1c」という項目をチェックすることです。HbA1cは過去1,2か月の食後高血糖を含めた平均血糖値を反映しています。この数字が5.6%以上の人は、要注意です。



# 健康カレンダー 掲示板

※発熱や風邪症状がある場合は控えてください。

## 健康相談

申開 保健福祉センター ☎ 32-0339

内容	実施日	時間	備考	場所
いきいき健康相談	毎週金曜日	10:00 ~ 11:30	事前に連絡して、健診結果か血液検査結果を持参	志
こころの健康相談	3月15日(金)	10:00 ~ 11:30	1週間前までに要予約(時間に変更となる場合があります)	

## 乳幼児健康診査・すくすく子育て

申開 子育て支援課 ☎ 32-9122

内容	実施日	時間	対象	備考	場所
4カ月児健診	3月14日(木)	【受付時間】 13:00 ~ 13:15	令和5年11月生まれ	詳細は「健診案内」(個別に送付)を見てください	志
3歳児健診	3月14日(木)	【受付時間】 13:15 ~ 14:30	令和2年 8月~9月生まれ		
母子手帳交付・ 妊婦相談	毎週 火・水・木曜日	① 13:00 ~ 17:00 ② 8:30 ~ 11:30	妊婦	事前予約すると手続きがスムーズです 他の曜日・時間の希望者は連絡してください	子
妊娠判定検査の医療費を助成します。医療機関発行の領収書と明細書を持参してください					
すくすく 子育て相談	3月14日(木)	15:00 ~ 15:30	乳幼児の子どもと 保護者	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	志
ゆう遊クラブ	3月5日(火)	個別相談 9:30 ~ 10:30 ミニ講座 10:30 ~ 11:30	妊婦・産婦、 乳幼児の子どもと 保護者	個別相談希望者は、1週間前までに要申込 ミニ講座は「絵本のおみかせと音楽」です	児
子育てファミリー まるごと相談	3月12日(火) 3月13日(水) 3月15日(金)	① 9:30 ~ 10:30 ② 10:40 ~ 11:40 ③ 14:00 ~ 15:00 ④ 15:10 ~ 16:10	子育てに関する 相談のある人	希望者は1週間前までに申し込んでください 事前に相談内容を連絡してください	児
オンライン相談	3月5日(火)	① 13:30 ~ 14:00 ② 14:30 ~ 15:00	18歳未満の子ども・ 妊産婦とその家族	Zoomによるオンライン相談です 1週間前までに相談内容を連絡して申し込んで ください	

information bank

《実施会場》 志：志賀町保健福祉センター 子：子育て支援課 児：児童館

## お疲れさま



右手の握りこぶしで、左手の手首をトントンと2回たたく。

しゅっぴいどうわっち  
should be do watch  
should be do watch = みるべき

橋本 伝幸希さん (大福寺)

(母記) 地震発生直後の息子は、ろう学校での訓練のお陰もあり、大きなパニックも起こさず、近所の集会場へ家族で避難できました。そこで40代の手話を使

う聴覚障害者と出会いました。手話で自由に話す息子の表情は、私たちに見せるものとは違っており、聞こえないから、伝わらないからと諦め、我慢していた部分を感じたと同時に、同じ手話を使う人同士、共有できる、伝わるものがあつたんだとも思いました。大福寺地区は、まだ断水中ですが、お父さんが山の水を家に引き込み使えるようにしてくれたので、息子も落ち着いて生活ができています。地震が発生し、改めて家族の絆、大切さを実感しました。伝幸希は元気です!!

# 虫歯のない子集まれ〜♪

1月18日の3歳児健診分



高浜町  
井上 海音 くん



高浜町  
越後 友陽 くん



高浜町  
古川 奏汰 くん



高浜町  
細川 蓮 くん



高浜町  
小松 希帆 ちゃん



高浜町  
中屋 結 ちゃん



高浜町  
北口 颯人 くん



西海風無  
坂本 凛 くん



西山台  
福沢 杏佳 ちゃん

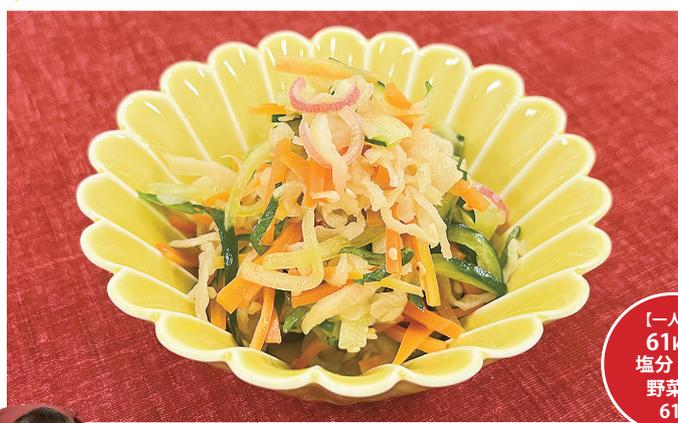


代田  
盛本 咲菜 ちゃん



いしかわヘルシー&デリシャスメニュー②

## 切り干し大根の香り和え



【一人分】  
61kcal  
塩分 0.2g  
野菜量  
61g

ショウガや唐辛子などを  
加えて、味にアクセントを  
つけてもいいですね。

保健福祉センター  
福田 むつ美 栄養士

### 材料・2人分

切干しだいこん	10g
にんじん	40g
きゅうり	1/2本(50g)
みょうが	1/2個(10g)
しそ(葉)	1枚
(A) 白いりごま	小さじ1/2
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1
めんつゆ(三倍濃縮)	小さじ1

### 作り方

- ①切干しだいこんはサッと水洗いし、たっぷりの水に10分ほど浸し、しっかり水気を切り食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんは千切りし、①と一緒に電子レンジで加熱(600Wで2分)し、冷ましておく。
- ③きゅうりは千切りし、塩もみ(分量外)して、しんなりしてきたら軽く水で洗い、水分を切っておく。
- ④みょうがは小口切り、しそは細くきざみ、水にさらす。
- ⑤(A)を混ぜ、全ての材料を入れてあえる。

有料  
広  
告  
欄

## 公益社団法人 志賀町シルバー人材センター 会員募集

シルバー人材センターマスコット  
キャラクター「チエブクロー」

### ● 仕事を依頼したい

「人を雇うまでもなく、専門業者に頼むほどでもないが、誰かに頼むあてがない」…

### ● 仕事をしてみたい

町内に住む健康で働く意欲のある60歳以上の方なら、誰でも会員になれます。



まずは、お電話ください!!

☎(0767) 42-2170 (富来行政センター内)